

РЕЖИМ ДНЯ МАУ ДОЛ «СПУТНИК»



Утверждено:
Директор МАУ ДОЛ «Спутник»
Е.В.Фадеева
25 мая 2021г

Подъем и уборка постелей	9.00
Утренняя гимнастика	9.15
Линейка	9.30
Завтрак	10.00
Отрядные мероприятия, спортивный, музыкальный час, работа кружков, общественно-полезный труд	10.30
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ)	11.30
Свободное время	12.00
Обед	13.30
Послеобеденный дневной отдых	14.00
Полдник	16.00
Занятия в кружках, спортивных секциях, отрядные мероприятия	16.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30
Ужин	19.00
Отрядные мероприятия, вечера, концерты и другие мероприятия	20.00
Второй ужин	21.00
Свободное время	21.20
Вечерний туалет	22.30
Сон	23.00